



## KIDS CAMP

### CENTRI ARLECCHINO

20-21-22/02

### CENTRI PASQUALINO

06-07-11/04

MATTINA	20.00 €
MATTINA + PRANZO	25.00 €
GIORNATA INTERA	40.00 €


### CENTRI ESTIVI

DAL 12/06

Giornate organizzate secondo:

 laboratori a tema

 lezioni di nuoto

 possibilità di ingresso anticipato o posticipato

## SERVIZI SUPPLEMENTARI

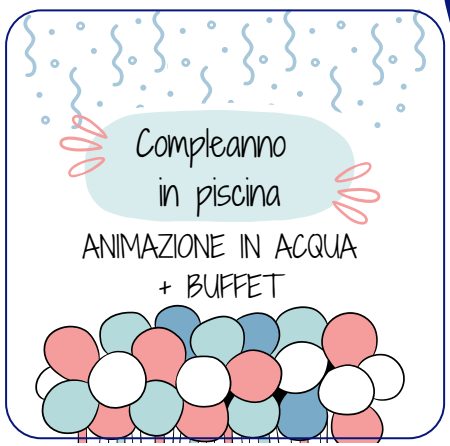
Visite Mediche Sportive non agonistiche in collaborazione con



Sedute di Hydrochinesiterapia

Sedute individuali di nuoto per bambini e adulti

Progetto "Comuni in Piscina"



Compleanno  
in piscina

ANIMAZIONE IN ACQUA  
+ BUFFET

## I NOSTRI CONTATTI

TEL. 044224450  
W.A. 3920037347  
[info@legnagonuoto.it](mailto:info@legnagonuoto.it)  
[www.legnagonuoto.it](http://www.legnagonuoto.it)



legnagonuoto



PISCINA  
PALESTRA  
RIEDUCAZIONE

PROGRAMMA  
ATTIVITA'

2022-2023

TEL. 044224450 - W.A.  
3920037347 [info@legnagonuoto.it](mailto:info@legnagonuoto.it)

## CORSI NUOTO MONO E BISETTIMANALI

LUNEDI' E GIOVEDI' E MARTEDI' E VENERDI' BISETTIMANALI

MERCOLEDI', SABATO E DOMENICA MONOSETTIMANALE

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### CORSO NUOTO ADULTI

	9.00			9.00			45'
	9.45			9.45			
18.45	18.45		18.45	18.45			
19.30	19.30		19.30	19.30			
20.15			20.15				

### CORSO NUOTO ANATROCCOLI

					15.15	9.30	30'
					15.45	10.00	

### CORSO NUOTO PAPERINI

					9.30		30'
					10.00	10.30	
16.45	16.45	16.45	16.45	16.45	10.30		
17.15	17.15	17.15	17.15	17.15	16.15		
17.45		17.45	17.45		16.45		

### CORSO NUOTO RAGAZZI

					9.30		45'
					10.15		
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	11.00	11.00	
17.45	17.45	17.45	17.45	17.45	16.15		
18.30		18.30	18.30		17.00		

## CORSI ACQUAFITNESS

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	DUR
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### ACQUAGYM

9.15			9.15				40'
13.15			13.15				
17.30		17.45	17.30				
18.15			18.15				

### BIKE & GYM

	19.00			19.00			40'
--	-------	--	--	-------	--	--	-----

### ACQUA TONIC

	19.45			19.45			40'
--	-------	--	--	-------	--	--	-----

### ACQUA CIRCUIT

		18.30					40'
--	--	-------	--	--	--	--	-----

### ACQUAYOGA

	9.15			9.15			40'
--	------	--	--	------	--	--	-----

### CORSO GESTANTI

					9.30		40'
--	--	--	--	--	------	--	-----

## ATTIVITÀ AGONISTICA E MASTER

### NUOTO MASTER

	20.45	20.45		20.45			
--	-------	-------	--	-------	--	--	--

### TRIATHLON

20.15		19.00	20.15				
-------	--	-------	-------	--	--	--	--

### NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## NUOTO LIBERO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

7.30			7.30			
	9.00	9.00		9.00	9.00	9.00
						13.00
14.30			14.30			
					20.00	15.00
	22.00	22.00		22.00		19.00

## PALESTRA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
						13.00
						18.00
21.00	21.00	21.00	21.00	21.00		

## CORSI PALESTRA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
GINNASTICA DOLCE	9.15			9.15	9.00
	10.00			10.00	
TOTAL BODY		17.00			17.00
FUNCTIONAL TRAINING	20.15	20.15	20.15	20.15	20.15